

心も体もリラックス♪

ママ・ヨガ

参加費は
無料です♪

子育てに奮闘するおかあさん！
ヨガでリラックスして、
心と体を軽〜くしませんか？
ぜひ、ご参加ください！！

日 時：令和5年8月10日(木)
10時30分～（1時間程度）

場 所：三芳公民館 集会室

講 師：櫻木 恭子 先生(公民館教室のヨガ講師)

対 象：未就学の子どもを育てる保護者の皆さん

準 備 物：フェイスタオル

ヨガマット又はバスタオル（下に敷くもの）
飲み物（水分）

託児あり：ヨガをしている間、三芳地区社協の皆さんが、
子ども達のお世話をさせていただきます。

お申込み：三芳公民館までお電話下さい。

託児を希望される方は、
お申し込みの際、子どもの
年齢等をお知らせください。

【電話：22-1491】

